



Gersten- Falafel

Berechnet für 3- 4 Personen

190g Gerstenkörner
20g Petersilie gehackt
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Zwiebel gehackt
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel gem.,
Koriander gem., Kurkuma,
Paprika, Kräutersalz

½ EL Wasser
¼ TL Backpulver
evtl. Weissmehl
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Gerstenkörner in reichlich Wasser über Nacht einweichen.
Die eingeweichten Gerstenkörner im Wasser ohne Salz ca. 20- 25 Minuten weich kochen.
Die gekochte Gerste in der Küchenmaschine cuttern. (Die Masse muss nicht ganz fein sein.)
Petersilie, Knoblauch, Zwiebeln und Gewürze hinzufügen und kurz cuttern.
Das Wasser und das Backpulver hinzufügen.
(Die Masse sollte eine dickere Konsistenz aufweisen, damit man Kugeln formen kann)
Sollte die Masse etwas flüssig sein, noch Weissmehl hinzufügen.

Die Masse abschmecken und anschliessend ca. 30 Minuten kühl stellen.
Das Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca 170°C erhitzen.
Mit feuchten Händen aus der Gerstenmasse gleichmässige Kugeln formen.
Die Kugeln im Sonnenblumenöl goldgelb frittieren, auf dem Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiss servieren.

Tipp:

Getreidekörner und Hülsenfrüchte vor Gebrauch immer mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen.
Beim kochen das Salz oder das Bouillonpulver erst beifügen wenn die Körner den gewünschten Biss erreicht haben, da die Getreidekörner oder die Hülsenfrüchte mit dem Salz nicht weich gekocht werden können!

En Guete

wünscht Ihnen das Paracelsus-Küchenteam